Fettarme Salatsauce

Reich an Vitamin-E-Komplex & Omega-3 (DHA + EPA)

Zutaten

- 8 EL gehäufte, geschälte Hanfsamen (Omega-3-Fettsäuren)
- 3 EL Balsamico- oder Apfelessig
- 1 TL Pfeffer, Bio
- 2 EL gehäufte Nährhefeflocken – exzellenter Spender von Eiweiß (50 %), B-Vitaminen und Chrom (wichtig für die Blutzucker-Kontrolle)
- 2 EL Miso-Paste (Bioladen)
- 2 EL mittelscharfer Bio-Senf oder 2 EL Senfkörner
- 100 ml Wasser oder mehr, je nach gewünschter Konsistenz

Zubereitung

Alle Zutaten mixen – fertig ist eine schmackhafte Salatsauce, die auch hervorragend als Dip funktioniert. Passt gut zu gekochter Quinoa, Sprossen, Kräutern und Wildkräutern.

Ernährungsprinzip

Diese leckere, fettarme Salatsauce lässt sich täglich in verschiedenen Varianten zubereiten. Die geschälten Hanfsamen sind ein exzellenter Spender von Omega-3-Fettsäuren, Zink und Eiweiß.

Nährhefe enthält ca. 50 % komplettes Eiweiß sowie B-Vitamine und verfügt über den blutzuckerstabilisierenden „Glukose-Toleranz-Faktor", der vor Diabetes und Blutzuckerschwankungen schützen kann.

Miso-Paste verleiht eine tolle Umami-Geschmacksnote und ist ein fermentiertes, japanisches Superfood – ca. 2 Jahre fermentiert.

Warum fettarm?

Diese Sauce ersetzt Öl komplett – ideal für die Wildkräuter-Vitalkost-Phasen, in denen auf zugesetzte Fette und Öle verzichtet wird.

© Online-Kurs Zellerneuerung / Gemeinnütziger Verein Ich-Bin-Bewusst – Förderung einer bewussten Lebenskultur · ZVR: 1236406467
in Zusammenarbeit mit Dr. med. John Switzer · https://ich-bin-bewusst.org · office@ich-bin-bewusst.org
Rezept/Text von Dr. med. John Switzer